

高雄市 109 年度全國基層訓練站體操對抗錦標賽競賽規程

壹、依據：

- (一) 教育部體育署 109 年 6 月 18 日臺教體署競(一)字第 1090021011A 號函。
- (二) 高雄市政府教育局 109 年 6 月 20 日高市教健字第 10934848600 號函。

貳、目的：

- (一) 增加各體操基層運動選手訓練站培訓選手比賽經驗。
- (二) 促進訓練站選手持續參與運動訓練興趣
- (三) 增進區域性運動交流。

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：高雄市政府教育局

伍、承辦單位：高雄市前鎮區明正國民小學

陸、協辦單位：高雄市體育會體操委員會

柒、比賽日期：109 年 11 月 07 日~11 月 08 日

捌、比賽地點：高雄市前鎮區明正國民小學

玖、比賽組別：(一) 高中男生組 (二) 高中女生組 (三) 國中男生組

(四) 國中女生組 (五) 國小男生組 (包含低、中、高組別)

(六) 國小女生組(包含低、中、高組別)

拾、選手資格：

- (一) 高中組：民國 91 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (二) 國中組：民國 93 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (三) 國小組：民國 97 年 9 月 1 日以後出生之在學學生。
- (四) 參賽時應攜帶學生證或學籍證明資料以備查，否則不得出場比賽。

拾壹、比賽項目及組別：

成隊競賽

1. 高中男生組：計地板、雙槓、吊環等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、地板等二項。
3. 國中男生組：計地板、雙槓、吊環等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、地板等二項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、跳馬等二項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、跳板等二項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、跳板等二項。

個人單項競賽

1. 高中男生組：計地板、雙槓、吊環等三項。
2. 高中女子組：計跳馬、地板等二項。
3. 國中男生組：計地板、雙槓、吊環等三項。
4. 國中女生組：計跳馬、地板等二項。
5. 國小高年級男生組：計地板、小彈簧床、跳板等三項。
6. 國小高年級女生組：計地板、跳馬等二項。
7. 國小中年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
8. 國小中年級女子組—計地板、跳板等二項。
9. 國小低年級男子組—計地板、小彈簧床、跳板等三項。
10. 國小低年級女子組—計地板、跳板等二項。

拾貳、參加對象：

(一)體育署 108 年核准之基層訓練站得以學校單位優先組隊參賽。

(二)每校不限一隊，每隊報名至多 4 人，下場 4 人，取 3 人成績，未滿 3 人之隊伍，只能參加個人全能與單項競賽。

(三)同一單位團隊競賽、單項競賽至多取 2 人（名）。

(四)非體育署核可的訓練站可以以學校為單位組隊報名參加，但不得超過各組參賽隊數二分之一。

拾參、比賽規則：

(一)高中男子組、國中男子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操青少年男子規則。

(二)高中女子組、國中女子組、國小高年級女子組：採用 F. I. G 2016 -2020 國際體操女子規則。

(三)國小高年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。

(四)國小中年級女子組：依中華民國體操協會全國競技體操錦標賽規則實施。

(五)國小中年級男子組：依初級級規定動作與小彈簧床動作規則實施。

(六)國小低年級男子組：依基礎級規定動作與小彈簧床動作規則實施。

(七)國小低年級女子組：依中華民國體操協會全國競技體操錦標賽規則實施。

拾肆、領隊會議與賽程抽籤：109 年 11 月 06 日（星期五）下午 13:00-14:00 明正國小體操館舉行，未到者由大會代抽，不得異議。

拾伍、獎勵：優勝隊伍頒發獎盃(一至四名)、獎牌與獎狀(一至八名)。

同一學校之決賽成績，團隊項目取至多二名，個人單項取至多兩名。

拾陸、申訴：

(一) 凡任何有關競賽方面的質疑，請於技術會議、裁判會議提出，不得提出抗議。

(二) 若提出難度申訴，須提出書面申訴書及繳交 5,000 元之保證金；申訴成立即退回保證金，不成立之保證金納入承辦單位推展體操發展經費。

拾柒、本規程如有未盡事宜，得由大會修正後於領隊教練會議公佈實施。

拾捌、工作人員表現優異者，按『高雄市各級學校及幼稚園教職員工獎勵事件處理要點』辦理敘獎。

拾捌、檢附因應嚴重特殊傳染肺炎（COVID-19）大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則，協請各單位於比賽期間配合辦理。

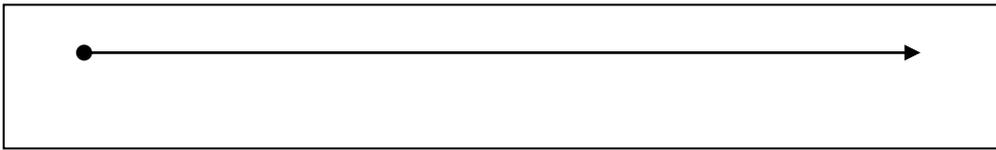
基礎級規定動作

(國小低年級男子組比賽動作)

(一)地板：D 起評分 4.5 分。(動作數量以黑框動作計算為 7 個)

- 1、直立→兩臂經前上至側平舉放下→**前滾翻**→**前滾翻左右分腿**→**劈腿前趴下**(靜止兩秒)→
 (0.2 分) (0.3 分) (0.5 分)(0.5 分)
 雙腿往後擺越成俯臥撐→蹲起站立→**左右分腿跳緊接垂直跳轉 180 度**→**後滾翻**→(0.2 分) (0.3
 分) (0.5 分) (0.5 分)
俯平衡(靜止兩秒)。
 (0.5 分)
- 2、**向前垂直跳緊接垂直跳轉 360 度**。
 (1.0 分)

- ※加分 1、『劈腿前趴下』，雙腿劈腿貼地，左右成一直線(180 度)，加 0.2 分。
 2、『後滾翻』→『直膝後滾翻』，加 0.1 分。→『直膝後滾翻倒立』，加 0.2 分。
 3、『左右分腿跳』，成劈腿狀(分腿 180 度)，加 0.2 分。



(二)跳板：

助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個不同編號的動作，若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均分扣 2.0 分，為其最終得分。

【跳板動作難易度表】※以下動作是由助跑踏板彈起後實施之動作

| 第 1 類、直接上板 | | |
|------------|------------------|------------------------|
| 01 | 垂直跳 (4.0) | 03 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 06 團身前空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 04 | 團身前空翻 (5.0) | 05 團身前空翻轉體 180 度 (5.4) |
| 07 | 屈體前空翻 (5.4) | 08 屈體前空翻轉體 180 度 (5.8) |
| 10 | 直體前空翻 (5.8) | 09 屈體前空翻轉體 360 度 (6.2) |
| | | 11 直體前空翻轉體 180 度 (6.2) |
| | | 12 直體前空翻轉體 360 度 (6.6) |

動作編號：例如第 1 類、垂直跳 (D 起評分 4.0 分) 動作編號為 101 ; E 起評分為 10.0 分

初級規定動作

(國小中、高年級男子組比賽動作)

一、地板：D起評分4.5分。(動作數量以黑框動作計算為8個)

- 1、側翻緊接側翻內轉 1/4 雙腿依次落地併腿站立 → 後滾翻 → 站立 →
 (0.2分) (0.2分) (0.4分)
 單腿後踢腿轉體 180 度緊接 倒立前滾翻 → 前滾翻成左右劈腿 (前趴下靜止 2 秒) →
 (0.1分) (0.5分) (0.5分)
 雙腿往後擺越成俯臥撐 → 蹲起 → 左右分腿跳接垂直跳轉 180 度 站立。
 (0.2分) (0.3分) (0.3分)
- 2、俯平衡 (靜止 2 秒) → 側翻緊接側翻外轉 1/4 前後腿落地 → 前滾翻緊接垂直跳轉 360 度
 (0.5分) (0.2分) (0.2分) (0.4分) (0.5分)

- ※加分 1、『側翻內轉 1/4 雙腿依次落地併腿站立』 → 『側翻內轉 1/4』加 0.1 分。
 2、『後滾翻』 → 『直膝後滾翻』加 0.1 分、『直膝後滾翻倒立』加 0.3 分。
 『直膝後滾翻倒立 (靜止兩秒)』加 0.5 分。
 3、『倒立前滾翻』 → 『倒立 (靜止兩秒) 前滾翻』加 0.1 分。
 『倒立 (靜止五秒) 前滾翻』加 0.3 分。
 4、『前滾翻』 → 『魚躍前滾翻』加 0.1 分、『挺身魚躍前滾翻』加 0.3 分。

二、跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分

助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個不同編號的動作，若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均分扣 2.0 分，為其最終得分。

【跳板動作難易度表】※以下動作是由助跑至踏板彈起後實施之動作

| 第 1 類、直接上板 | | | | | |
|-------------------|---------------|----|---------------------|----|---------------------|
| 01 | 垂直跳 (4.0) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 04 | 團身前空翻 (5.0) | 05 | 團身前空翻轉體 180 度 (5.4) | 06 | 團身前空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 07 | 屈體前空翻 (5.4) | 08 | 屈體前空翻轉體 180 度 (5.8) | 09 | 屈體前空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 10 | 直體前空翻 (5.8) | 11 | 直體前空翻轉體 180 度 (6.2) | 12 | 直體前空翻轉體 360 度 (6.6) |
| 13 | 團身前空翻兩周 (7.4) | 14 | 直體前空翻轉體 540 度 (7.0) | 15 | 直體前空翻轉體 720 度 (7.4) |
| 第 2 類、側翻內轉 1/4 上板 | | | | | |
| 01 | 垂直跳 (4.4) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.8) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.4) |
| 04 | 團身後空翻 (5.4) | 05 | 團身後空翻轉體 180 度 (5.8) | 06 | 團身後空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 07 | 直體後空翻 (6.2) | 08 | 直體後空翻轉體 180 度 (6.6) | 09 | 直體後空翻轉體 360 度 (7.0) |
| 10 | 團身後空翻兩周 (7.4) | 11 | 直體後空翻轉體 540 度 (7.4) | 12 | 直體後空翻轉體 720 度 (7.8) |

動作編號：例如—第 1 類、垂直跳 (D 起評分 4.0 分) 動作編號為 101 ; E 起評分=10.0 分

小彈簧床動作難易度表（國小組男子組全年級）

器材規格：（小彈簧床：長 100×寬 100×高 50 公分）（起跳臺：長 100×寬 50×高 100 公分）

最後得分：取實施二次動作最高分之一次為其最後得分，動作可任選可重複。

第 1 類、前跳

| 編號 | 01 | 02 | 03 |
|----|------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 團身跳 (4.2) | 分腿屈體跳 (4.4) | 併腿屈體跳 (4.6) |
| 2 | 垂直跳 (4.0) | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 3 | 垂直跳轉 540 度 (5.4) | 垂直跳轉 720 度 (5.8) | 垂直跳轉 900 度 (6.2) |
| 4 | 團身前空翻 (5.0) | 團身前空翻轉體 180 度 (5.4) | 團身前空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 5 | 屈體前空翻 (5.4) | 屈體前空翻轉體 180 度 (5.8) | 屈體前空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 6 | 直體前空翻 (5.8) | 直體前空翻轉體 180 度 (6.2) | 直體前空翻轉體 360 度 (6.6) |
| 7 | | 直體前空翻轉體 540 度 (7.0) | 直體前空翻轉體 720 度 (7.4) |
| 8 | 團身前空翻 2 周 (7.4) | | 直體前空翻轉體 900 度 (7.8) |

第 2 類、後跳

| 編號 | 01 | 02 | 03 |
|----|-----------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 團身跳 (4.2) | | |
| 2 | 垂直跳 (4.0) | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 3 | 團身後空翻 (5.0) | 團身後空翻轉體 180 度 (5.4) | 團身後空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 4 | 屈體後空翻 (5.4) | 團體後空翻轉體 540 度 (5.8) | 團體後空翻轉體 720 度 (6.2) |
| 5 | 直體後空翻 (5.8) | 直體後空翻轉體 180 度 (6.2) | 直體後空翻轉體 360 度 (6.6) |
| 6 | | 直體後空翻轉體 540 度 (7.0) | 直體後空翻轉體 720 度 (7.4) |
| 7 | 團身後空翻 2 周 (7.4) | | 直體後空翻轉體 900 度 (7.8) |

動作編號：例如—第 2 類、垂直跳（D 起評分 4.0 分）動作編號為 2201；E 起評分=10.0 分

※D 起評分（難度分）依據選手實際實施動作起評；E 起評分（實施分）為 10 分。

※ 評分方式依據最新版「F. I. G. 國際男子（女子）競技體操評分規則」評分

國小高年級女子組評分規則

跳馬：由地面量起，高度為120~125公分

動作：實施兩次(需不同動作可同組別)得分為兩次平均，以兩次平均分計算成隊、單項

地板：均採用2017~2020年FIG國際女子競技體操評分規則評分。

國小中年級女子組評分規則：

跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分；可任選由大會提供之跳板。

1. 依據「初級規定動作」跳板項目評分。

2. 助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個不同編號的動作，若跳出相同的編號動作時，依兩次動作得分之平均後再扣2.0 分，為其最終得分。

【跳板動作難易度表】

| 第 1 類、直接上板 | | | | | |
|-------------------|---------------------|----|---------------------|----|---------------------|
| 01 | 垂直跳 (4.0) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 04 | 團身前空翻 (5.0) | 05 | 團身前空翻轉體 180 度 (5.4) | 06 | 團身前空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 07 | 屈體前空翻 (5.4) | 08 | 屈體前空翻轉體 180 度 (5.8) | 09 | 屈體前空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 10 | 直體前空翻 (5.8) | 11 | 直體前空翻轉體 180 度 (6.2) | 12 | 直體前空翻轉體 360 度 (6.6) |
| 13 | 直體前空翻轉體 540 度 (6.8) | 14 | 直體前空翻轉體 720 度 (7.0) | 15 | 直體前空翻轉體 900 度 (7.2) |
| 第 2 類、側翻內轉 1/4 上板 | | | | | |
| 01 | 垂直跳 (4.4) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.8) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.4) |
| 04 | 團身後空翻 (5.4) | 05 | 團身後後翻轉體 180 度 (5.8) | 06 | 團身後空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 07 | 直體後空翻 (6.2) | 08 | 直體後空翻轉體 180 度 (6.6) | 09 | 直體後空翻轉體 360 度 (7.0) |
| 10 | 直體後空翻轉體 540 度 (7.2) | 11 | 直體後空翻轉體 720 度 (7.4) | 12 | 直體後空翻轉體 900 度 (7.6) |

※以上動作是由助跑踏板彈起後實施之動作。

※動作編號：例如第1類、垂直跳 (D起評分4.0分) 動作編號為101 ； E起評分為10.0分

地板：依下列動作種類要求編排，需搭配音樂 <時間：90秒內>

1. 一個至少含兩個不同體操系動作組成的舞蹈段落，其中一個須含前後分腿180度的姿勢。
2. 一個至少C級以上體操系動作。
3. 含縱軸轉體(360度)的空翻。
4. 整套技巧動作具有不同方向(向前/向後)的空翻。(必須是在相同或不相同的技巧串中實施)

國小低年級女子組評分規則

跳板：長 120 公分×寬 60 公分×高 22 公分；可任選由大會提供之跳板。

1. 依據「初級規定動作」跳板項目評分。
2. 助跑踏板彈起後實施動作，每位選手均必須跳兩個動作(可同可不同)，依兩次動作平均為其最終得分。

【跳板動作難易度表】

| 第 1 類、直接上板 | | | | | |
|-------------------|------------------------|----|------------------------|----|------------------------|
| 01 | 垂直跳 (4.0) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.4) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.0) |
| 04 | 團身前空翻 (5.0) | 05 | 團身前空翻轉體 180 度 (5.4) | 06 | 團身前空翻轉體 360 度 (5.8) |
| 07 | 屈體前空翻 (5.4) | 08 | 屈體前空翻轉體 180 度 (5.8) | 09 | 屈體前空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 10 | 直體前空翻 (5.8) | 11 | 直體前空翻轉體 180 度 (6.2) | 12 | 直體前空翻轉體 360 度 (6.6) |
| 13 | 直體前空翻轉體 540 度 (6.8) | 14 | 直體前空翻轉體 720 度 (7.0) | 15 | 直體前空翻轉體 900 度 (7.2) |
| 第 2 類、側翻內轉 1/4 上板 | | | | | |
| 01 | 垂直跳 (4.4) | 02 | 垂直跳轉 180 度 (4.8) | 03 | 垂直跳轉 360 度 (5.4) |
| 04 | 團身後空翻 (5.4) | 05 | 團身後後翻轉體 180 度 (5.8) | 06 | 團身後空翻轉體 360 度 (6.2) |
| 07 | 直體後空翻 (6.2) | 08 | 直體後空翻轉體 180 度 (6.6) | 09 | 直體後空翻轉體 360 度 (7.0) |
| 10 | 直體後空翻轉體 540 度 (7.2) | 11 | 直體後空翻轉體 720 度 (7.4) | 12 | 直體後空翻轉體 900 度 (7.6) |

※以上動作是由助跑踏板彈起後實施之動作。

※動作編號：例如第1類、垂直跳 (D起評分4.0分) 動作編號為101 ； E起評分為10.0分。

地板：依下列動作編排，〈時間：90秒內〉

1. 側翻內轉(0.5分)接後手翻(1.0分)接垂直跳(0.5分)【或後空翻(1.5分)】
2. 併腿前手翻(0.7分)接前滾翻(0.3分)【或魚躍前滾翻(0.5分)或前空翻(1.0分)】
3. 一趟單足起跳之前後分腿跳及單足起跳之側向大跨跳(兩個跳躍)動作組合，各(1.0分)
4. 倒立前滾翻(倒立須靜止2秒0.5分)直接連接左右正劈，趴地靜止2秒(0.3分)
5. 前軟翻(0.5分)接側翻(0.5分)接後軟翻(0.5分)
6. 單腳旋轉 360° (0.5分)【或單腳旋轉 540° (1.0分)或單腳旋轉 720° (1.5分)】